

# 10月～スタジオプログラム(むさし)

	月		火	水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	グループファイト 30 KAYO 【15名】		休 館 日	パワーヨガ 平野 克 【15名】		やさしいウォーク 東 貴 【15名】		初級ピラティス 原田 【15名】				やさしい ボディシェイブ 山元 【15名】	10:00	
10:10														10:10
10:20														10:20
10:30														10:30
10:40														10:40
10:50														10:50
11:00		水泳講習会 緒方/松野								水泳講習会 開/土持				11:00
11:10	楽しいエアロ 坂井 【15名】				やさしい ステップ 松江 【15名】		リフレッシュヨガ 甲斐 【15名】	バラエティスイム 松尾 【12名】	ウォークエアロ 花園 【15名】		ポール・ド・ブラ 佐藤 達 【15名】		ウォークエアロ 永田 【15名】	11:10
11:20														11:20
11:30														11:30
11:40														11:40
11:50														11:50
12:00														12:00
12:10	アロマヨガ 池田 【15名】	バラエティスイム 緒方 【12名】			ウォークエアロ 松江 【15名】	フィンスイム 開 【12名】	グループファイト 45 KAYO 【15名】		ヨガ MAKI 【15名】	はじめてクロール 開 【12名】	リトモス 佐藤 達 【15名】		ZUMBA TONING 東 美 【12名】	12:10
12:20														12:20
12:30														12:30
12:40														12:40
12:50														12:50
13:00														13:00
13:10	ZUMBA 上村 【15名】	バラエティアクア 小倉 【15名】			ピラティス 浦部 【15名】	シェイプウォーク 松野 【15名】	リトモス 佐藤 淳 【15名】		グループプラスト 45 MOCHY 【15名】	アクアピラティス 片田 【15名】	グループファイト 45 TAKA 【15名】		グループプラスト 45 MII 【15名】	13:10
13:20														13:20
13:30														13:30
13:40														13:40
13:50														13:50
14:00													14:00	
14:10	グループプラスト 30 MII 【15名】			ボール 松岡 【12名】		HIPHOP エクササイズ 鳥井 【15名】		ストレッチボール 本迫 【15名】		ヨガ 近藤 【15名】			14:10	
14:20													14:20	
14:30													14:30	
14:40													14:40	
14:50													14:50	
15:00													15:00	
15:10													15:10	
15:20													15:20	
15:30													15:30	
15:40													15:40	
15:50													15:50	
19:00				ウォークエアロ 榎本 【15名】				バラエティ ステップ 東 貴 【15名】		グループプラスト /グループファイト 30 TAKA 【15名】			19:00	
19:10													19:10	
19:20													19:20	
19:30													19:30	
19:40													19:40	
19:50													19:50	
20:00											バラエティアクア 米加田 【15名】		20:00	
20:10	リトモス 佐藤 淳 【15名】			グループファイト 45 TAKA 【15名】		グループプラスト 45 MOCHY 【15名】		ZUMBA TONING 東 美 【12名】					20:10	
20:20													20:20	
20:30													20:30	
20:40													20:40	
20:50													20:50	
21:00													21:00	
21:10	リフレッシュヨガ 三沢 【15名】					ストレッチボール 土持 【15名】		ウェーブ ストレッチ 松野 【15名】		【プール利用時間】 平日 9:30～16:20 / 18:30～22:15 土曜 9:30～13:00 / 18:00～21:15 日曜 9:30～18:15			21:10	
21:20													21:20	
21:30													21:30	
21:40													21:40	
21:50													21:50	
22:00													22:00	
22:10													22:10	
22:20													22:20	
22:30													22:30	

第1,3週プラスト  
第2,4週ファイト  
第5週クロスシェイブ

【プール利用時間】  
平日 9:30～16:20 / 18:30～22:15  
土曜 9:30～13:00 / 18:00～21:15  
日曜 9:30～18:15

【祝日プール利用時間】  
平日 9:30～16:20  
土曜 9:30～13:00  
日曜 9:30～18:15